

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TIPE HIGH IMPACT UNTUK
MENINGKATKAN VERTICAL JUMP PADA TIM BASKET TRITON
KABUPATEN SIJUNJUNG**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi

Disusu Oleh :

ALDITH FADILLAH

J120191128

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TIPE HIGH IMPACT UNTUK
MENINGKATKAN VERTICAL JUMP PADA TIM BASKET TRITON
KABUPATEN SIJUNJUNG**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TIPE HIGH IMPACT UNTUK MENINGKATKAN VERTICAL JUMP PADA TIM BASKET TRITON KABUPATEN SIJUNJUNG

**Telah disetujui dosen pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Ujian Sidang Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing

Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., MKM

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

Pengaruh latihan plyometric tipe high impact untuk meningkatkan vertical jump
pada tim basket triton kabupaten sijunjung


Oleh:

Aldith Fadillah

J120191128




Dipertahankan di depan Tim Penguji Program Studi Fisioterapi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pembimbing,



Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., MKM

Penguji:

1. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., MKM ()
2. Wahyuni, S.Fis.,Ftr.,M.Kes ()
3. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr.,M.Kes ()

Menyetujui,
Ka Prodi Fisioterapi



Farid Rahman, S St.Ft., M Or.,Ftr.,AIFO
NIK. 0610019101

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr.,M.Kes
NIK/NIDN : 0620117301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini bahwa tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 20 Juli 2021

Penulis



Aldith Fadillah

HALAMAN MOTTO

“Setiap Perjalanan yang berat dan penuh tantangan selalu iringi dengan doa dan usaha niscaya akan diakhiri dengan akhir yang bahagia...”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabaratu.

Alhamdulillah Robbil ‘alamiin, Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata’ala yang telah memberikan rahmat serta karuniaNya sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Profile Tingkat Kecemasan Fisioterapis Dalam Melakukan Pelayanan Saat Pandemi COVID-19”.

Proses penyusunan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga penyusun ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan pembimbing yang telah memberikan masukan, motivasi serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
4. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Segenap karyawan dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Bapak dan Ibu serta Adik yang selalu memberikan doa serta dukungan dalam bentuk apapun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis berharap akan saran, masukan dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat

bagi semua pihak yang terkait terutama bagi pembaca. Sekian dan terimakasih.

Wassalamualaikum.

Padang , 20 Juli 2021

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by a horizontal line and some smaller, less distinct characters.

Aldith Fadillah

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSYARATAN GELAR..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| PENGESAHAN SKRIPSI | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | v |
| HALAMAN MOTTO | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| ABSTRAK | xiv |
| ABSTRACT..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 7 |
| A. Tinjauan Pustaka | 7 |
| B. Tinjauan Teoritik..... | 12 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 18 |
| D. Kerangka konsep..... | 19 |
| E. Hipotesis..... | 19 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 20 |
| A. Rancangan Penelitian..... | 20 |
| B. Tempat dan waktu Penelitian | 21 |
| C. Populasi dan Sampel | 22 |
| D. Variabel Penelitian..... | 23 |
| E. Defini Operasional | 23 |

| | |
|--|----|
| F. Instrumen Penelitian..... | 24 |
| G. Jalannya Penelitian..... | 26 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 27 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 30 |
| A. Hasil Penelitian | 30 |
| B. Pembahasan..... | 39 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 42 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 43 |
| A. Kesimpulan | 43 |
| B. Saran..... | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA | 45 |
| LAMPIRAN..... | 47 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu | 7 |
| Tabel 3. 1 <i>Jadwal Latihan</i> | 27 |
| Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 30 |
| Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... | 31 |
| Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan | 31 |
| Tabel 4. 4 <i>Hasil Pre-Test dan Post Test Vertical Jump Kelompok Eksperimen Latihan Plyometric tipe high impact</i> | 32 |
| Tabel 4. 5 <i>Deskripsi Hasil Pre-Test dan Post Test Vertical Jump Kelompok Eksperimen Latihan Plyometric tipe high impact</i> | 32 |
| Tabel 4. 6 Hasil Pre-Test dan Post Test Vertical Jump Kelompok Kontrol Tanpa Latihan..... | 33 |
| Tabel 4. 7 Deskripsi Hasil Pre-Test dan Post Test Vertical Jump Kelompok Kontrol tanpa latihan..... | 33 |
| Tabel 4. 8 <i>Tabel Persentase Peningkatan Nilai Vertical Jump</i> | 34 |
| Tabel 4. 9 <i>Tabel Hasil Uji Normalitas</i> | 35 |
| Tabel 4. 10 <i>Tabel Hasil Uji Homogenitas</i> | 36 |
| Tabel 4. 11 <i>Hasil Uji Paired Sample T Test</i> | 37 |
| Tabel 4. 12 <i>Tabel Hasil Uji Independent Sample T Test</i> | 38 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2. 1 <i>In Depth Jump</i> | 15 |
| Gambar 2. 2 <i>Box Jump</i> | 16 |
| Gambar 2. 3 <i>Seingle Leg Vertical Jump</i> | 17 |
| Gambar 2. 4 Kerangka Berpikir | 18 |
| Gambar 2. 5 Kerangka Konsep | 19 |
| Gambar 3. 1 <i>Waktu Penelitian</i> | 22 |
| Gambar 3. 2 <i>Langkah Penelitian</i> | 26 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian..... | 47 |
| Lampiran 2. Formulir Persetujuan Subjek Penelitian (<i>Informed Consent</i>)..... | 48 |
| Lampiran 3. Ethical Clearence..... | 49 |
| Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian | 49 |
| Lampiran 5. absensi | 51 |
| Lampiran 6. Program Latihan Pliomeric Tipe High Impact | 52 |
| Lampiran 7. Data Kelompok Eksperimen..... | 54 |
| Lampiran 8. Data Kelompok Kontrol | 55 |
| Lampiran 9. Hasil Perhitungan Statistik | 56 |
| Lampiran 10. Dokumentasi..... | 60 |

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TIPE HIGH IMPACT UNTUK
MENINGKATKAN VERTICAL JUMP PADA TIM BASKET TRITON
KABUPATEN SIJUNJUNG**

ABSTRAK

Latar Belakang : Persiapan fisik harus tetap dijaga terutama basis fisik yang dominan pada olahraga tertentu. Selama masa perlombaan, kondisi fisik yang telah dicapai oleh para atlet harus dijaga sebagai penunjang yang konstan untuk latihan selanjutnya dan tentunya untuk pertandingan utama. Berdasarkan panduan bola basket yang dipublikasikan oleh FIBA dimana dalam pertandingan basket seluruh gerakan membutuhkan vertical jump dan mengkombinasikan vertical jump dengan gerakan lain, diantara gerakan dasar bola basket seperti, shooting, lay up, rebound, dunk, blocking memerlukan vertical jump yang maksimal. Dengan melatih otot untuk memproduksi kekuatan (force) maksimal menggunakan tempo sesingkat mungkin untuk dapat menghasilkan vertical jump yang pada latihan ini memiliki menu latihan lompatan seperti depth jump, box jump, dan single leg vertical jump dan pemanfaatan tipe high impact dengan produksi force maksimal dari tubuh ini bertujuan untuk meningkatkan vertical jump hingga capaian maksimal yang mampu dicapai oleh atlet.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *plyometric tipe high impact* untuk meningkatkan *vertical jump* pada tim basket triton kabupaten Sijunjung.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental. Dengan sampel atlet basket klub basket triton Sijunjung sebanyak 22 orang.

Hasil : Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat peningkatan vertical jump pada kelompok eksperimen rata-rata sebesar 7,8%.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian latihan plyometric tipe high impact untuk meningkatkan vertical jump pada atlet basket Triton Sijunjung.

Kata kunci : basket, atlet, plyometric, vertical jump.

ABSTRACT

Background : Physical preparation must be maintained, especially the dominant physical base in certain sports. During the competition period, the physical condition that has been achieved by the athletes must be maintained as a constant support for further training and of course for the main competition. Based on basketball guidelines published by FIBA where in basketball all movements require vertical jumps and combine vertical jumps with other movements, among the basic basketball movements such as shooting, lay ups, rebounds, dunks, blocking require maximum vertical jumps. produce maximum force using the shortest possible tempo to be able to produce vertical jumps which in this exercise have a jump training menu such as depth jumps, box jumps, and single leg vertical jumps and the use of high impact types with maximum force production from the body aims to increase vertical jump to the maximum that can be achieved by the athlete.

Objective: to determine the effect of giving high impact plyometric exercises to increase the vertical jump on the triton basketball team in Sijunjung district.

Methods: This study used a quasi-experimental method. With a sample of basketball athletes from the triton Sijunjung basketball club as many as 22 people.

Results: From the results of the study, it was found that there was an increase in the vertical jump in the experimental group by an average of 7.8%.

Conclusion: There is an effect of giving high impact plyometric exercises to increase the vertical jump of Triton Sijunjung basketball athletes.

Keywords: basketball, athlete, plyometric, vertical jump.